

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Планета Здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Познавательные УУД:

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Здоровье - важнейшая ценность человека (2 часа) (**Сущность здоровья. Виды здоровья. История медицины.)

**Природа – среда обитания человека (4 часа) *(***Отношение наших предков к здоровью природы на Руси. Традиции, обычаи и праздники в честь природы. Отражение обожествленных природных сил в народной литературе. Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке

**Забота о здоровье – условие благополучия общества. (4 часа)(** Составляющие здорового образа жизни. Труд и здоровье. Режим труда и отдыха. Профессия и здоровье. Основы рационального питания.)

**Семья и здоровье членов семьи. (8 часов)(**Образ жизни семьи и здоровье человека. Наследственность и здоровье. Семейные обычаи и традиции, связанные со здоровьем. Зачетное занятие. Практическое занятие. Вредные привычки и здоровье семьи. Профилактика вредных привычек.

Отношения в семье: родители и дети. Семья в живописи и литературе.)

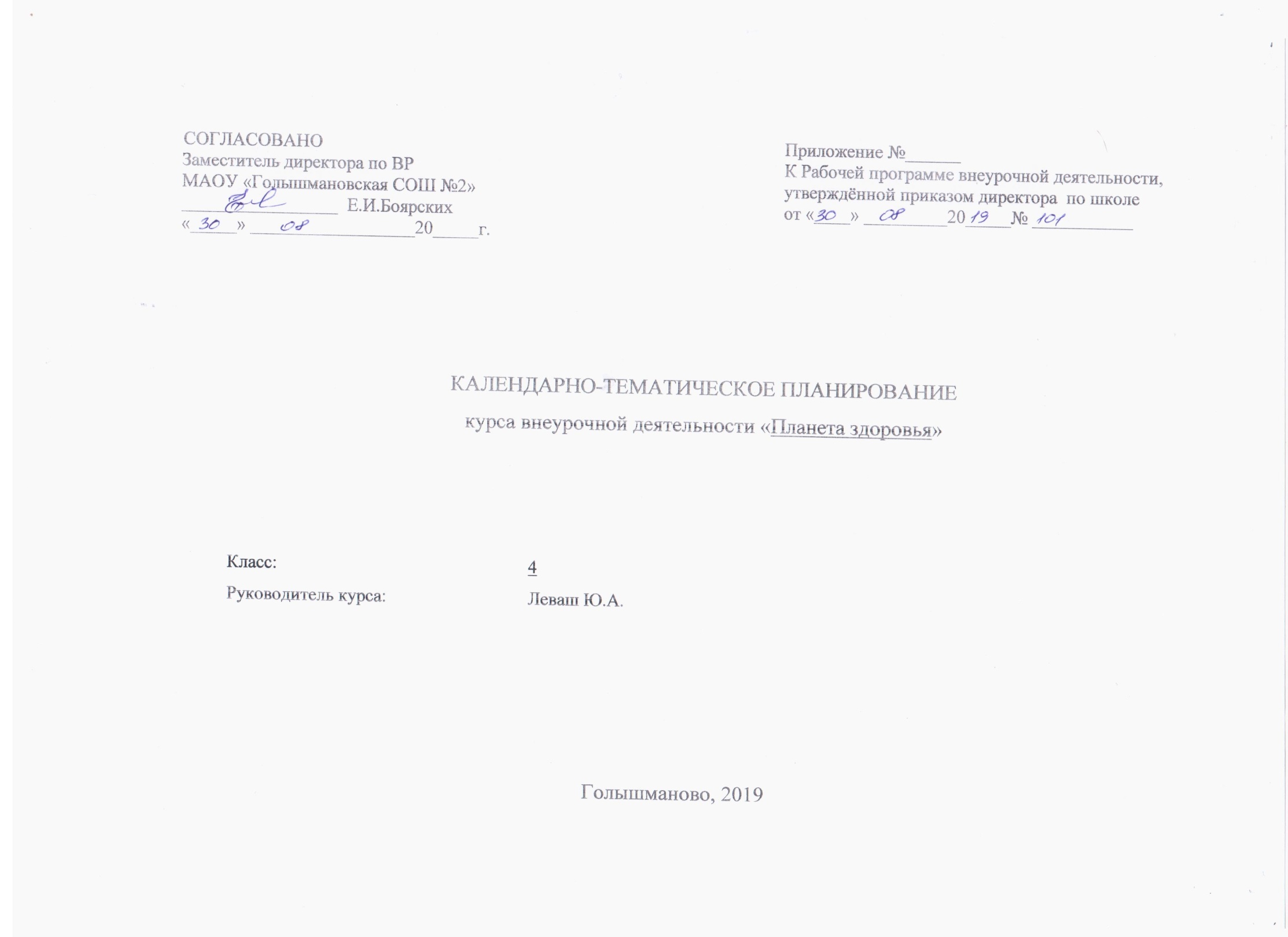
**Психоэмоциональное здоровье человека**. **(6 часов)(**Психическое здоровье. Самоутверждение подростка. Пути самоутверждения. Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье.Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами.)

**Учимся быть здоровыми. (5 часов)** (Способы регулирования физической нагрузки. Методы самоконтроля. Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.)

**Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни. (5 часов)**(Первая помощь при отравлениях угарным газом, бытовой химией. Симптомы. Пищевые отравления. Симптомы. Пищевые отравления. Первая помощь. Первая помощь при травмах.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Всего  часов |
|
| **1.** | **Здоровье - важнейшая ценность человека** | **2** |
|  | Здоровье – важнейшая ценность человека. | 1 |
|  | История медицины. Традиционная и нетрадиционная медицина. | 1 |
| **2.** | **Природа - среда обитания человека** | **4** |
|  | Природа – среда обитания человека. | 1 |
|  | Традиции, обычаи и праздники в честь природы. | 1 |
|  | .Отражение обожествленных природных сил в народной  литературе. | 1 |
|  | Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке | 1 |
| **3.** | **Забота о здоровье - условие благополучия общества** | **4** |
|  | Забота о здоровье – условие благополучия общества. | 1 |
|  | Составляющие здорового образа жизни. | 1 |
|  | Труд и здоровье. | 1 |
|  | Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника. | 1 |
| **4.** | **Семья и здоровье членов семьи** | **8** |
|  | Профессия и здоровье. | 1 |
|  | Основы рационального питания. Питание и физическая нагрузка. | 1 |
|  | Семья и здоровье членов семьи. | 1 |
|  | Наследственность и здоровье. | 1 |
|  | Семейные обычаи и традиции, связанные со здоровьем. | 1 |
|  | Зачетное занятие :  «Игры, традиции и семейные праздники, связанные со здоровьем» | 1 |
|  | Практическое занятие по теме: »Подвижные игры наших предков» | 1 |
|  | Семья и здоровье членов семьи. Вредные привычки и здоровье семьи. | 1 |
| **5.** | **Психоэмоциональное здоровье человека** | **6** |
|  | Профилактика вредных привычек. | 1 |
|  | Отношения в семье: родители и дети. | 1 |
|  | Семья в живописи и литературе | 1 |
|  | Психоэмоциональное здоровье человека. | 1 |
|  | Самоутверждение подростка. | 1 |
|  | Пути самоутверждения. | 1 |
| **6.** | **Учимся быть здоровыми** | **5** |
|  | Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье. | 1 |
|  | Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами. | 1 |
|  | Учимся быть здоровыми. | 1 |
|  | Методы самоконтроля. | 1 |
|  | Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения. | 1 |
| **7.** | **Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни** | **5** |
|  | Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | 1 |
|  | Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни. | 1 |
|  | Пищевые отравления. Симптомы. | 1 |
|  | Пищевые отравления. Первая помощь. | 1 |
|  | Первая помощь при травмах. | 1 |
|  | **Итого** | **34** |



Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Содержание | Планируемые результаты  (в соответствии с ФГОС) | | | | |
|  | Здоровье – важнейшая ценность человека.  Сущность здоровья. Виды здоровья.  Массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое здоровье телесное и психическое?  Как снять утомление с помощью массажа. | Ценность, утомление. | Дать понимание здоровья как ценности.  Определить виды здоровья.  Научить снимать утомление с помощью точечного массажа. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровье сберегающего поведения;  установка на здоровый образ жизни; | 04.09 |
|  | История медицины. Традиционная и нетрадиционная медицина.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Что такое медицина? Для чего она нужна? Чем занимается традиционная медицина и чем нетрадиционная? | Медицина. Традиционная медицина и нетрадиционная. | Дать определение медицины традиционной как медицины лечебной и нетрадиционной как профилактической. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине | 11.09 |
|  | Природа – среда обитания человека.  Отношение наших предков к здоровью природы на Руси. Гимнастика для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. | Что такое приспособленность к условиям окружающей среды? Проблемы охраны окружающей среды | Самочувствие, окружающая среда, приспособленность | Научить детей научному объяснению различных явлений природы | П. - построение рассуждения;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. – сформулировать высказывание по пройденной теме; | Готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения; | 18.09 |
|  | Традиции, обычаи и праздники в честь природы.  Точечный массаж для снятия утомления с органов зрения.  Подвижные игры. | Почему появились праздники в честь природы?  Какие традиции связанные с природой существуют поныне. | Стихия, явления природы, пословицы | Научить детей научному объяснению различных явлений природы | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов,  Р. - выделять и формулировать основные понятия  К. - строить понятные для партнёра высказывания; | Установка на научный подход к объяснению природных явлений | 25.09 |
|  | . Отражение обожествленных природных сил в народной  литературе.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Как предки объясняли природные явления и стихийные бедствия? | Стихия, явления природы, пословицы | Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Установка на научный подход к объяснению природных явлений | 02.10 |
|  | Турнир загадок и пословиц о природе, здоровье и человеке  Контактный массаж для облегчения носового дыхания.  Подвижные игры. | Какие пословицы и поговорки вы знаете? | Искусство, творчество, талант | Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Воспитание патриотизма и любви к истории своей родины | 09.10 |
|  | Забота о здоровье – условие благополучия общества.  Здоровье и факторы риска.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Чем измерить здоровье?  Что такое факторы риска? | Индивидуальнось. Фактор риска. | Познакомить с факторами влияющими на здоровье. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. – уметь строить полемику; | Выработка здоровьесберегающего поведения | 16.10 |
|  | Составляющие здорового образа жизни.  Релаксация. Подвижные игры. | Что входит в понятие здоровый образ жизни? Каковы его составляющие? | Здоровье.  Образ жизни.  Релаксация. | Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине | 23.10 |
|  | Забота о здоровье – условие благополучия общества.  Труд и здоровье.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Как умственный и физический труд влияет на здоровье? | Умственный труд.  Физический труд. | Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать гигиеническим нормам | 06.11 |
|  | Режим труда и отдыха. Двигательный режим школьника.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Почему необходимо соблюдать режим труда и отдыха?  Что такое двигательный режим? | Режим.  Двигательный режим. | Дать понятие о необходимости соблюдения режима труда и отдыха. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; | 13.11 |
|  | Профессия и здоровье.  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как разные профессии влияют на здоровье? Профилактика заболеваний. | Профессия.  Профилактика. | Определить влияние разных профессий на здоровье человека. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. – уметь строить полемику; | Готовность соблюдать нормы социального поведения | 20.11 |
|  | Основы рационального питания. Питание и физическая нагрузка.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Зачем нужно правильно питаться? Как питаться если посещаешь спортивную секцию? | Рациональное питание.  Физические нагрузки. | Дать знания о рациональном питании. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - выделять и формулировать мысль  К. - слушать собеседника; | Выработка здоровьесберегающего поведения | 27.11 |
|  | Семья и здоровье членов семьи.  Образ жизни семьи и здоровье человека.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Почему растущему организму необходима забота медиков? | Энергия, динамика, обследование | Дать понятие о необходимости регулярного и полноценного наблюдения врачей | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровьесберегающего поведения | 04.12 |
|  | Наследственность и здоровье.  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Почему образ жизни и вредные привычки родителей влияют на здоровье детей? | Наследственность. | Сформировать потребность детей следить за своим здоровьем | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  К. - слушать собеседника; | Установка на здоровый образ жизни; | 11.12 |
|  | Семейные обычаи и традиции, связанные со здоровьем.  Релаксация. Подвижные игры. | Как люди поддерживают здоровье через семейные традиции и праздники. | Семейные традиции. | Проанализировать семейные традиции, связанные со здоровьем. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Развитие интереса к чтению, рисованию | 18.12 |
|  | Зачетное занятие :  «Игры, традиции и семейные праздники, связанные со здоровьем» | Какие традиции и праздники, связанные со здоровьем существуют в вашей семье? | Традиции и семейные праздники | Исследование. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - выделять и формулировать мысль  К. - слушать собеседника; | Установка на здоровый образ жизни; | 25.12 |
|  | Практическое занятие по теме: »Подвижные игры наших предков» | Разучивание игр, в которые играли наши предки. | Игры традиции. | Учить играть в подвижные игры. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам социального поведения | 15.01 |
|  | Семья и здоровье членов семьи.  Вредные привычки и здоровье семьи.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Может ли семья быть здоровой, если у членов семьи есть вредные привычки? | Вредные привычки. | Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  К. - строить понятные для партнёра высказывания; | Готовность следовать положительным примерам из произведений искусства | 22.01 |
|  | Профилактика вредных привычек.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Почему у одних людей формируются вредные привычки, а у других нет? | Профилактика. | Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при курении и т.д. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Желание приобщиться к мировой художественной культуре | 29.01 |
|  | Отношения в семье: родители и дети.  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как должны строиться хорошие семейные отношения? | Брак, семья, родственники, | Учить детей описывать своё отношение к семье и родственникам | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - выделять и формулировать своё отношение к проблеме  К. – идти к цели | Стремление к общению, поиск своего места в социуме | 05.02 |
|  | Семья в живописи и литературе.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Как строятся отношения в вашей семье? | Доброжела-тельность, милосердие, дружелюбие, забота о ближнем | Научить поддерживать свои хорошие отношения в семье  Формировать навыки культурного, поведения в быту | П. - осознанно и произвольно строить сообщения  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;  ; | 12.02 |
|  | Психоэмоциональное здоровье человека.  Психическое здоровье.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Что такое психическое здоровье?  Как эмоции влияют на здоровье человека? | Эмоции. | Дать понятие о эмоциях. Учить контролировать свои эмоции. | П. - осознанно подходить к вопросам веры и атеизма  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающегоповедения | 19.02 |
|  | Самоутверждение подростка.  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Зачем самоутверждаться? Как происходит самоутверждение мальчика и девочки? | Самоутверждение. | Учить самоутверждению через спорт и физкультуру. | П. - осознанно и произвольно строить отношения в игре  Р. - выделять и формулировать требования и просьбы  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Выработка здоровьесберегающего поведения | 26.02 |
|  | Пути самоутверждения.  Релаксация. Подвижные игры. | Как правильно завоевать авторитет в своем кругу общения? Как выбрать круг общения? | Авторитет.  Круг общения. | Учить правильно завоевать авторитет в своем кругу общения. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; | 04.03 |
|  | Стрессы. Причины стрессов. Стрессовые влияния на здоровье.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое стресс?  Как стресс влияет на физическое и эмоциональное здоровье человека? | Причины стресса. | Дать понятие стресса. | П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  Р. - выделять и формулировать основные понятия темы  К. - строить понятные для партнёра высказывания; | Выработка здоровьесберегающего поведения;  Осторожность на улице и дома | 11.03 |
|  | Предупреждение стрессов. Методы борьбы со стрессами.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Как предупредить стресс? Как бороться со стрессом? | Метод. | Учить предупреждать стресс через правильное поведение. | П. - осознанно подходить к пониманию своей роли в семье  Р. - осуществлять анализ  К. - формулировать собственное мнение и позицию; | Установка на здоровый образ жизни | 18.03 |
|  | Учимся быть здоровыми.  Способы регулирования физической нагрузки.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Что такое физическая нагрузка? Как ее измерить? Как регулировать физическую нагрузку? | Физическая нагрузка.  Регулирование. | Дать определение физической нагрузки.  Учить измерять физическую нагрузку и ее регулировать. | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  Р. - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | 01.04 |
|  | Методы самоконтроля.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Что такое самоконтроль? | Самоконтроль. | Учить методам самоконтроля за физическим состоянием. | П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;  Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать нормам социального поведения | 08.04 |
|  | Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.  Гимнастика для профилактики нарушения осанки.  Подвижные игры. | Как снять напряжение и усталость с помощью физических упражнений? | Закаливание.  Физическая форма. | Научить снимать усталость через смену умственной и физической деятельности. | П. - распознавание объектов, выделение существенных признаков;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - определять общую цель и пути ее достижения; | Готовность следовать этическим нормам поведения | 15.04 |
|  | Физические упражнения, подвижные игры, как метод снятия психо – мышечного напряжения.  Точечный массаж для профилактики ОРЗ. Подвижные игры. | Подвижные игры как активный отдых. | Активный отдых. | Научить снимать усталость через смену умственной и физической деятельности | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,  К. - формулировать собственное мнение и позицию; | Установка на здоровый образ жизни; | 22.04 |
|  | Правила поведения в ситуациях несущих опасность для жизни.  Первая помощь при отравлениях угарным газом, бытовой химией. Симптомы.  Точечный массаж для снятия умственного утомления. Подвижные игры. | Безопасность - что это такое. Безопасное поведение в школе, дома, на улице. Как не попасть в опасную ситуацию? | Безопасность дома. Травмы. Ожоги. | Знакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи. | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - выделять и формулировать свои мысли  К. - формулировать собственное мнение и позицию; | Установка на здоровый образ жизни, общение, дружбу | 29.04 |
|  | Пищевые отравления. Симптомы.  Дыхательная гимнастика. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Опасные ситуации, аспирация, асфиксия | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - строить понятные для партнёра высказывания; | Стремление следовать нормам здоровьесберегающего поведения | 06.05 |
|  | Пищевые отравления. Первая помощь.  Контактный массаж для снятия утомления. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Первая помощь. | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. - строить понятные для партнёра высказывания; | Установка на поддержание здоровья | 13.05 |
|  | Первая помощь при травмах.  Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | Как найти выход из неприятной ситуации? | Первая помощь.  Травма. | Выработать алгоритм действий в различных ситуациях | П. - установление причинно-следственных связей;  Р. - составлять план и последовательность действий;  К. – уметь руководить процессом | Выработка здоровьесберегающего поведения | 20.05 |